24.042 Šalát z červenej kapusty
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta červená	4,00	3,20	7,50	6,00	7,50	6,00	9,50	7,60
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
cibuľa	0,20	0,17	0,40	0,34	0,40	0,34	0,50	0,42
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,50	0,50
ocot	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	2,50	2,50	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	45		90		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Kapustu očistíme, umyjeme, na jemno nastrúhame, osolíme. Cibuľu očistíme, pokrájame na drobno, pridáme k postrúhanej kapuste. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a rasce. Necháme vychladnúť. Zjemníme olejom. Premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	128	31	0,53	1,1	0,6	4,1	1,0	14,4	0,2	0,01	0,0	0,0	16,5	0,0
B	221	53	0,99	1,7	0,9	7,5	1,9	27,5	0,4	0,01	0,0	0,0	31,0	0,0
C	221	53	0,99	1,7	0,9	7,5	1,9	27,5	0,4	0,01	0,0	0,0	31,0	0,0
D	295	71	1,27	2,2	1,2	10,1	2,4	35,3	0,5	0,02	0,1	0,1	39,2	0,0